



Canicosa de la Sierra



Neila



Palacios de la Sierra



Quintanar de la Sierra



Regumiel de la Sierra



Vilviestre del Pinar

MANCOMUNIDAD “ALTA SIERRA DE PINARES”

Os adjunto, información general.

CURSOS DEPORTIVOS 16-17

MANCOMUNIDAD ALTA SIERRA DE PINARES

Este CURSO 2016 2017, se proponen distintas actividades deportivas, para distintos colectivos, escolares, oferta general y para mayores (junto con el CEAS).

TODAS, LAS ACTIVIDADES SUPERVISADAS POR EL COORDINADOR DEPORTIVO DE LA MANCOMUNIDAD ALTA SIERRA DE PINARES

CURSOS DEPORTIVOS Y OCIO ADULTOS

CURSOS	LOCALIDAD	DIA	HORA	LUGAR
YOGA	QUINTANAR	J	18.15 a 19.45	A determinar
PILATES	QUINTANAR	M y J	19.00 a 20.00	GIMNASIO C P VERACRUZ
	QUINTANAR	M y J	20.15 a 21.15	GIMNASIO C P VERACRUZ
LINE DANCE	QUINTANAR	M	20.15 a 21.15	SALON AYTO. QUINTANAR
<i>"Te apetece bailar? Ven y disfruta aprendiendo y compartiendo coreografías! No necesitas pareja.... de momento!"</i>				
AEROSTEP	QUINTANAR	M	9.00 a 10.00	SALON AYTO. QUINTANAR
YOGA	PALACIOS	J	10.00 a 11:30	SALON AYTO. PALACIOS
YOGA /	PALACIOS	X	19.00 a 20:30	SALON AYTO. PALACIOS
PILATES	PALACIOS	M y J	16.00 a 17:00	SALON AYTO PALACIOS
jj ZUMBEANDOjj	VILVIESTRE	L y X	18.00 a 19:00	SALON AYTO. VILVIESTRE
jj ZUMBEANDOjj	QUINTANAR	L y X	19.15 a 20.15	SALON AYTO. QUINTANAR
jj ZUMBEANDOjj	PALACIOS	L y X	20.30 a 21.30	SALON AYTO. PALACIOS
jj ZUMBEANDOjj	CANICOSA	V	16.45 a 17.45	AULA DEL COLEGIO
PILATES	CANICOSA	V	17.45 a 18.45	AULA DEL COLEGIO
jj ZUMBEANDOjj	REGUMIEL	V	19:00 a 20:00	SALON AYTO. REGUMIEL
PILATES	REGUMIEL	V	20:00 a 21:00	SALON AYTO. REGUMIEL

jj ZUMBEANDOjj M Mar, acondicionamiento físico jjjjj zumbeandojjjj al son de la música , tonificación abdominal (low press) y finaliza con stretchingjjjjjj

Pilates fortalece tu espalda, corrige tus defectos posturales, reeduca tu suelo pélvico, moldea y esteriliza tu cuerpo, mantén tu abdomen a raya con los hipopresivos.

ACTIVIDADES INFANTILES –JUVENILES

CURSOS	LOCALIDAD	DIA	HORA	LUGAR
TAEKWONDO	QUINTANAR	L	16:00	GYN COLEGIO QUINTANAR
DANZAS y JOTAS	QUINTANAR	X	17.00	Salón Ayto. Quintanar
PILATES INFANTIL	PALACIOS	M	17.15	COLEGIO DE PALACIOS
Gimnasia RITMICA	QUINTANAR	V	16.00	GYN COLEGIO QUINTANAR

VOLEI GYN COLEGIO QUINTANAR	PEQUE VOLEI	L	17.00 a 18:00	3º INF – 1º y 2º PRIMARIA	
	ESCUELA VOLEI	X	17 a 18.30	ALEVINOS – 3º a 6º EP	
		V	SECUNDARIA Desde las 18.00 h		

ESCUELA de FRONTENIS CD ALTA SIERRA PINARES	<p>QUINTANAR - 16 HORAS – FRONTON CUBIERTO (iniciación)</p> <p>CANICOSA_ 17.30 HORAS FRONTON DE 30 METROS</p>	
--	--	--

PRIMER CUATRIMESTRE INICIO SEMANA **DEL 3 AL 7 de OCTUBRE.**

Es la fecha de inicio de todas las actividades propuestas, que los últimos cursos también se han impartido, consolidando este tipo de cursos. Como novedad en los cursos el LINEDANCE que tuvo alguna jornada de promoción el anterior curso, y para niños la Gimnasia Rítmica, que se inicia esta temporada.

Todas las inscripciones, HASTA EL 28 DE SEPTIEMBRE, se pueden hacer a través de las oficinas de cualquiera de los Aytos. de la Mancomunidad Alta Sierra de Pinares, o bien a través del Coordinador Deportivo (Roberto Martinez) o email a sierradeporte@gmail.com.

Las **clases para los colectivos de Mayores**, se imparten en Vilviestre del Pinar, Canicosa de la Sierra, Regumiel de la Sierra y Neila. Estas son promovidas por sus asociaciones de mayores, sus ayuntamientos y el Ceas.